01 PORTADA-24_Maquetación 1 18/08/16 16:40 Página 2

paraellas 30 aniversario

EL DEBER
SANTA CRUZ, BOLIVIA
MIÉRCOLES 24 DE AGOSTO DE 2016
AÑO 29 - N.° 1.175

Festejo especial

Estamos de 'cumple'

TRES DÉCADAS JUNTAS

LLEGAMOS A LOS 30 SIN UNA ARRUGUITA, PERO CON **MUCHAS GANAS** DE CONTINUAR CON ESTA LABOR

02 Sumario nuevo ok_Maquetación 1 18/08/16 19:32 Página 1

Editorial
CARLA PAZ VARGAS

Cumplimos 30 años, hay nuevos desafíos

Tu revista Para Ellas cumple 30 años y solo nos queda decir gracias queridas lectoras por permitirnos llegar a sus hogares. Es evidente que muchas cosas han cambiado en las tres últimas décadas, pero nuestra vocación de servicio sigue intacta. En tus páginas seguirás encontrando consejos útiles para cuidar tu salud, para ayudar a tus hijos, para renovar el amor con tu pareja.

Somos tus amigas, estamos ahí para escucharte en tus logros y fracasos, porque hay aprendizaje no solo en el éxito, sino también en las malas experiencias.

En nuestras notas podrás deleitarte con las historias de mujeres valientes que rompen esquemas, que no se conforman con el 'no se puede', que luchan por sus sueños. Aquellas que siguen de pie a pesar de las adversidades.

Anderisulium iusceroctati potilis aus, ta stil vil viv tuam faudam molus. Sul cor iliuscera noc, corae no Cus antio ipsus excea.

También te presentamos a los corazones solidarios, que en Santa Cruz, gracias a Dios, son muchos. Féminas que brindan su ayuda donde más se las necesita, con medicamentos, apoyo emocional, muchos consejos y abrazos.

Queremos renovar nuestro compromiso con vos, querida amiga, para que nos sintás tan cerca como tenés el teléfono, el celular o el correo para decirnos cuáles son tus preocupaciones, qué te quita el sueño e incluso para que con nosotras contés con una aliada a la hora de defender tus derechos y acabar con la violencia. Estamos aquí para vos, tu revista Para Ellas ●●

Staff

Director
Pedro Rivero Jordán

Adjunta al Director
Sonia Rivero Jordán

Editora:
Carla Paz Vargas

Periodistas
Aida Domínguez P.
Roxana Escobar N.

Diseño
Paola Ríos
Roger Cruz

Editor Gráfico
Marco A. León

Editor de fotografía
Ricardo Montero

Artes
Jorge Calvo
Jorge Solares
Michel Mansilla

Para consultas

Sicopedagoga Lic. Nadia Rocabado Telf. 798-86928

Sicólogo Lic. Juan Carlos Saucedo Telf. 726-99992

Sicólogo sexólogo Lic. H. Alejandro Velasco Cel. 708-06996

Dr. Erland Roca W. Urólogo-sexólogo Cel. 721-34914

Escuela El Maná Calle Sucre N° 725 Telf.: 337-7524 y 721-11045

Talleres Culinarios Calle Velasco N.º 580 Telf.: 339-6417

SUMARIO

Bella en rosa
Festejo a todo glamur
Para celebrar las bodas de perla, nos vestimos de gala
Modelo: Natalia Klinsky Amelunge
Make up: Ingrid Baldiviezo
Producción: Ariel Canido
Fotografía: Marco Arzabe

Atrevete y cambiá tu look
No hace falta mucho dinero ni un motivo especial
Cada mes debés dedicar un tiempo para vos, tu pelo, tus uñas...te damos los consejos de un experto PÁG. 14

Sexualidad
¿Con luz o sin ella?
Los sexólogos sugieren hablar en pareja. Mientras el hombre se excita de mirar, la mujer prefiere el tacto para sentir placer PÁG. 18

Delicias francesas para festejar
El chef Gonzalo Fernández, del instituto IGA, Santa Cruz regala tres recetas
Aprendé a preparar platillos de la alta cocina. Exquisitas sugerencias para sorprender a tus invitados PÁGS. 20 y 21

Tema central
Servicio de chicas para chicas
SOS Feminísima es el proyecto de tu revista, que se plasmó hace 18 años
El objetivo de la asesoría es poner un alto a la violencia de género, colaborarte y reforzar tu autoestima. Tenemos una voz que calma, que alienta y brinda apoyo a las mujeres PÁGS. 4 y 5

Chocolate caliente

Olvidemos lo que nos hace daño

Dos monjes iban caminando por el campo al atardecer; mientras caminaban, oraban y reflexionaban. Un poco antes de acercarse a un río que debían cruzar, y no tenía puente, se les acercó una mujer pidiendo que la ayudaran a cruzar el río.

Uno de ellos inmediatamente dijo que sí, mientras que el otro lo veía con mirada de desaprobación. El que se apuntó para ayudar a la pequeña mujer la subió en sus hombros y terminado el río la bajó. La mujer quedó muy agradecida.

Los monjes siguieron su camino y el que no aprobó la decisión empezó a reclamarle al monje que ayudó a la mujer a cruzar el río acerca de su comportamiento: "¿Por qué subiste a esa mujer a tus hombros?, ¿no sabés que en el convento nos tienen prohibido mantener contacto con mujeres?". El monje que había ayudado a la mujer no respondía a las preguntas del otro monje. Siguieron su camino y el monje insistía en sus preguntas.

Poco antes de llegar al convento, el monje lo volvió a cuestionar acerca de lo que había hecho y por fin el monje respondió: "Hace más de cuatro horas que esa mujer ya no está cerca de mi cabeza, pero sigue en la tuya. ¿Qué ganas con hacerte daño al tener en tu mente cosas del pasado?, ¿qué ganas con tener en tu mente cosas que a ti no te afectan?" ●●

SOS Feminísima
Amiga, ¿sabés que no podés permitir que tu pareja te grite o te maltrate?, denunciá la violencia. Llamá a Silvia Suárez, ella te dirá qué debes hacer. A partir de las 18:00, al 773-42782. Es un servicio gratuito.

Solidaridad
¡No esperés que sea tarde! Buscá ayuda (sin costo) para amigos alcohólicos en la parroquia La Santa Cruz, de horas 19:00 a 21:00. **Llamá al 330-0405.**

Viví con esperanzas
La vida parece no tener sentido cuando ocurre el deceso de un ser querido. ¿Qué hacer? Te informamos que se formó en Santa Cruz un grupo para sanar el duelo. **Llamá al 364-2140.**

Madre, el auxilio de los cristianos

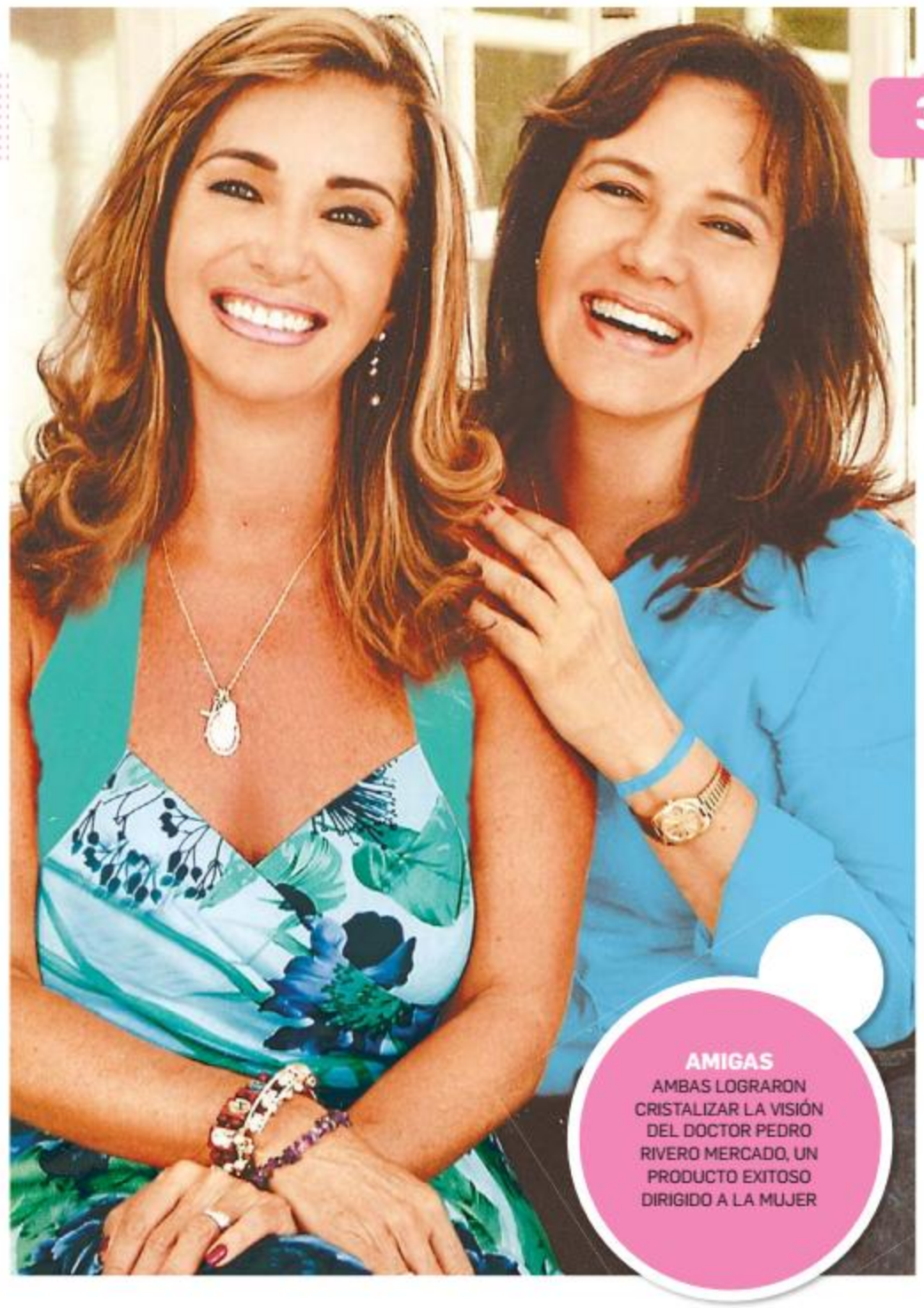
Oración a la Santísima Virgen María del Movimiento de Schöenstatt

"Querida Madre, Reina y Victoriosa, tres veces admirable de Schöenstatt. vengo a ti con ilimitada confianza a implorar tu ayuda para obtener de Dios lo que humildemenete te pido. Tu Hijo Divino te entregó a mí como madre. Sus palabras: "He ahí a tu madre", me las dijo también a mí y a ti te dijo: "He ahí a tu hijo" (Jn 19,26-27). Estamos undios para siempre. Aquí tienes pues a tu hijo arrodillado a tus pies! Qué consuelo es tenerte como Madre! Por eso vengo a ti en mi angustia. Te ruego Madre, Reina y Victoriosa, tres veces admirable de Schöenstatt, pues ninguno de tus hijos que acudió a ti ha quedado sin protección o ayuda. Tú misma has llevado a cuestas grandes penas. Permanecsite al pie de la cruz como Madre dolorosa. Ahora que evengo a ti con mi dolor, no despreciarás mi humilde y angustiosa súplica, porque tú eres la salud de los enfermos, el consuelo de los afligidos, e auxilio de los cristianos. Lo que me llena de especial consuelo es que te llaman Madre, Rina y Victoriosa, terevs veces admirables de Schöenstatt, un título de honor que quiere decir simplemente que eres maravillosa en todo momento y en todo lugar. Intercede por mí ante tu Hijo Divino para que responda a mi plegaria y yo repetiré tu "Magnificat"(Lc 1,46-55) y pregonaré la piedad de nuestr señor por toda la eternidad. Amén.

03 PERSONAJE SONIA Y CARMI_Maquetación 1 18/08/16 16:44 Página 1

Sonia y Carmiña

ARTÍFICES DE LA REVISTA PARA ELLAS



AMIGAS
AMBAS LOGRARON CRISTALIZAR LA VISIÓN DEL DOCTOR PEDRO RIVERO MERCADO, UN PRODUCTO EXITOSO DIRIGIDO A LA MUJER

Emprendimiento. *Sonia Rivero Jordán y Carmiña Fernández concibieron y apostaron por un suplemento con vocación de servicio, que sirva de palestra para la mujer. Para Ellas se convirtió en un producto exitoso en el país*

TEXTO: Roxana Escobar **FOTO:** Pablo Manzoni

Sonia Rivero y Carmiña Fernández, con el apoyo del doctor Pedro Rivero Mercado, decidieron cristalizar un proyecto comunicacional que se convertiría en la palestra de la mujer. Así, un 27 de agosto de 1986, nació la revista Para Ellas, que ahora está de cumpleaños y festeja sus 30 años.

Son tres décadas de estar junto al segmento femenino canalizando todas sus inquietudes, sus necesidades de salud, educación y formación. Para Ellas logró consolidar un espacio para la mujer, dando a conocer a través de sus páginas miles de historias inspiradoras.

Sonia Rivero, hace 30 años, junto a su padre, un hombre visionario, delineó el proyecto con el fin de desarrollar un producto dirigido a la mujer; ya para entonces existía el Extra y otros suplementos más. "Fue así como se nos vino la idea de hacer algo por la mujer; siempre me ha gustado mucho defender sus causas", afirma, agregando que su amiga, Carmiña Fernández, que acababa de graduarse como comunicadora social, se reunieron con su papá para dar nacimiento a este proyecto. De hecho, el doctor Pedro Rivero le puso el nombre.

Desde sus inicios, Para Ellas fue concebido como un instrumento de servicio. Una revista para servir a la mujer, para defender sus causas y para darle la información que necesita en salud, en educación y, sobre todo, un espacio donde ella pueda manifestar sus habilidades, inquietudes y talento, explica Rivero Jordán.

Se consolidó a escala nacional

En poco tiempo creció el número de ejemplares llegando a convertirse en un suplemento exitoso y de mayor aceptación a escala nacional.

Su éxito se sustentó en su misión de servicio y en su variedad de información en todas las áreas de interés de la mujer. Se destacó mucho por dar a conocer las últimas tendencias en salud, en moda, cocina, dietas, belleza y educación. Asimismo, conquistó a las mujeres de barrios sin descuidar el público de las microempresarias y líderes políticas destacadas.

Otro pilar de la revista fue apostar por la formación de la mujer, asegura la gerente de EL DEBER. Así nació la alianza estratégica con Infocal, que ha permitido capacitar e instruir a cientos de mujeres en diferentes oficios que hoy les permiten llevar el sustento a sus hogares.

Carmiña le puso alma, vida y corazón a la revista

Cuando le preguntamos a Carmiña, la primera editora de Para Ellas, su aporte a la revista, lo primero que viene a su mente es la portada del primer número y rememora inmediatamente a la actriz Marisol Méndez, la Virgen de la 7 Calles, que fue la imagen elegida. Es que el suplemento es como un hijo para Carmiña, pues estuvo desde que se lo concibió hasta que se consolidó en el mercado. Entre los mayores aportes de Fernández estuvieron las campañas de salud.

Siempre me ha gustado mucho defender las causas de las mujeres; con este sentir nació la revista Para Ellas

El fin era empoderar a la mujer y que esta tenga un espacio donde pueda manifestar sus inquietudes y preocupaciones

De hecho, junto al ginecólogo-mastólogo Carlos Paniagua fue la artífice de crear, por primera vez, la campaña contra el cáncer de mama en octubre de cada año, campaña que hoy forma parte del calendario femenino en todo el país. Esto permitió beneficiar a cientos de mujeres; algunas de ellas salvaron sus vidas gracias a esta campaña, y otras recibieron tratamiento.

Otro tópico liderado por la exeditora fue implementar ferias dedicadas a la mujer, donde las féminas recibían información de distintos temas. Para eso, visitaba los diferentes barrios y clubes de madre. "El fin era empoderar a la mujer y que esta tenga un espacio", afirma.

También, su acertada alianza de Para Ellas con Infocal para formar recursos humanos, capacitación que hasta ahora se mantiene. Sin embargo, la población ha crecido y esto hace necesario fortalecer el compromiso de la revista Para Ellas con la gente, insistiendo en su vocación de servicio para las mujeres ●●

RECORDANDO UN POCO ALGUNOS TÓPICOS

- **En los inicios.** Era la época cuando se empezaba a promover a las mujeres ligadas a las agrupaciones cívicas.
- **Primer número.** Nació con ocho páginas en blanco y negro, literalmente se realizaba una impresión manual, porque se hacía un diagramado, recortando las columnas de texto y pegando las fotos.
- **Entrevistas.** Desde su inicio siempre apostó por el formato de entrevistas, y desde la primera edición se trató de promover la superación personal de las mujeres en los diversos campos de la educación, la moda, la cosmética, las dietas y los cuidados con la salud.
- **Moda.** Es un segmento que siempre estuvo presente desde el inicio en la revista, dando a conocer las tendencias y los nuevos estilos.
- **Cambios.** Para Ellas se caracterizó por acompañar los cambios de las mujeres; así también sus causas y sus derechos con el apoyo de SOS Feminísima.

04-05 30 aniversario_Maquetación 1 18/08/16 17:54 Página 1

30 años DE SERVICIO DE CHICAS Y PARA CHICAS

Un cumpleaños muy especial.
Festejamos un año más recordando que esta revista nació para ser la voz incondicional de las féminas cruceñas y bolivianas

Informar, educar, entrener y servir
LA MISIÓN DE SERVICIO ES LO QUE NOS MUEVE EN CADA EDICIÓN. ASÍ COMO OFRECERTE CONSEJOS DE SALUD, BELLEZA, EDUCACIÓN Y CONTAR TUS HISTORIAS

TALLERES PARA DAMAS
EMPODÉRATE Y CUÍDATE

Se trata de charlas donde jugás con un espejo y un lapiz labial para ponerte linda y aprender a quererte. La tertulia entre féminas se da a solicitud de grupos e instituciones, como el Rotary Club y Club de Leones que piden directamente a la revista o a la abogada Suárez. Son mujeres de clubes femeninos de barrios o comunidades de los municipios vecinos como Porongo, Cotoca, La Guardia y Warnes

CHICAS DE 30 Y MÁS AÑITOS
BRILLEN SIEMPRE PORQUE VALEN MUCHO

Mujeres grandes.
Proponete eliminar la violencia sexual, racial, de género y otras formas de discriminación

SOS Feminísima.
Es el proyecto de tu revista que se plasmó hace 18 años y paso a paso se consolidó gracias a tus llamadas. El fin es poner un alto a la violencia de género, asesorarte y reforzar tu autoestima

AIDA DOMÍNGUEZ P.
adominguez@eldeber.com.bo

En un principio sonaba el 346-4488, allá por 1998, en el domicilio de la abogada Silvia Suárez. Siempre era una voz temblorosa de mujer que pedía hablar con la doctora para consultar sobre atropellos, abusos, golpes de parejas, cuñadas y suegras. Con el pasar de los años y con la llegada de la telefonía movil es el 773-42782 el que no para de timbrar, más ahora con la comunicación a través del WhatsApp, las consultas son las mismas y la voz que atiende, consuela y asesora también es la misma. Por ello, es que queremos celebrar nuestros 30 años con esa palabra que alienta, que calma y brinda apoyo legal a cientos de lectoras cada día desde esa trinchera que se hizo en tu revista y se consolidó para servirte gratuitamente de la mano de esta profesional cruceña que hoy cuenta su evolución.

"Después de los primeros cinco años las llamadas se incrementaron y se atendía hasta 10 llamadas diarias; por la complejidad de los casos y a solicitud de las mujeres víctimas de violencia, la orientación no solo se limitó a la atención a través del teléfono sino que también, en algunos casos, donde se requería nos constituíamos en el domicilio para buscar un espacio reflexivo entre los esposos en aras de una convivencia pacífica; eso en los casos en que la mujer no quería judicializar, ni acudir a un divorcio.

De las llamadas que se recibían

El SOS Feminísima atiende entre tres a cinco llamadas diarias, solicitando asesoría jurídica

El 2015 se inauguró la oficina del SOS Feminísima en la casa de la abogada. Atiende los sábados

FOTOS: INTERNET Y CORTESÍA DE SILVIA SUÁREZ

JOVENCITAS QUINCEAÑERAS DIGAN NO A LA VIOLENCIA

Estamos con vos. Desde muy chiquita tenés que aprender a quererte valorarte y exigir respeto. Nadie te puede gritar, menos levantarte la mano

solo un 80% se animaba a denunciar, por lo que se analizó que se debía incidir en el tema de la autoestima, así se empezó con las charlas. Las mujeres víctimas de violencia requieren de un apoyo emocional, que las empodere y se armen de coraje para encarar un problema ante la justicia.

"Es así que el SOS Feminísima se consolida como un referente de un programa de escucha en nuestro medio", explica Suárez.

Números y consejos

El problema persiste, el 60% son mujeres que sufren de violencia sicológica, un 30% agresión física y un 10% violencia sexual, según las estadísticas de la abogada. Las edades de las mujeres que llama están entre los 20 y los 65 años.

"Es importante que el tema de la violencia sea tomado en cuenta en el currículo de los colegios, desde niña la mujer debe conocer sobre esto para saber cómo enfrentar y cómo prevenir", indica la voz cálida y amigable al otro lado del celular, que al finalizar felicita esta iniciativa y nosotros a ella por su servicio desinteresado

LA VOZ AMABLE DE SOS FEMINÍSIMA

Recordando los inicios de este servicio de escucha. "Mi primer trabajo de abogada fue en la Oficina de la Defensa de la Mujer, que funcionó del 93 al 96 a cargo del Comité Cívico Femenino; se atendía a mujeres víctimas de violencia. A raíz de ese trabajo se hizo un enlace de buena coordinación con el suplemento Para Ellas. En ese entonces fungía como editora Carmiña Fernández, quien junto a Kathia Fuertes incursionaron en la televisión con el programa SOS Feminisima, y me dieron un segmento semanal; en vivo se hacía contacto con el público resolviendo temas jurídicos, y el poco tiempo que había en el programa no daba para resolver las preguntas de la audiencia, por lo que di el número de teléfono de mi casa para que llamen. El programa culminó en la televisión y las mujeres continuaban llamando a mi domicilio. Le comenté a Carmiña y ella me propuso un segmento pero esta vez en la revista, es así que empezamos con orientaciones jurídicas, luego se decidió que el SOS Feminisima sea un servicio de escucha. Al inicio recibí la colaboración de Malena Cruz y luego seguí sola con el acompañamiento"

UN NÚMERO A TU ORDEN.
773-42782,
DESDE LAS 18:00

06-08 MODA 27-08_Maquetación 1 18/08/16 18:39 Página 1

TEXTO: Aida Domínguez P. **MODELO:** Natalia Klinsky Amelunge. **FOTOS:** Marco Arzabe **PRODUCCIÓN:** Ariel Canido. **MAKE UP:** Ingrid Baldivieso. **VESTUARIO:** Rosa y Gris

Festejo glamuroso INOLVIDABLES 30 ABRILES

Sofisticado aniversario. *Para celebrar las bodas de perla nos vestimos de gala con las propuestas de la casa de modas Rosa y Gris. El productor Ariel Canido indica que "al momento de elegir un vestido de gala, existen miles de opciones, pero encontrar el indicado, no tiene precio". Te sugerimos estos trajes para una ocasión distinguida en la que te propongás arrasar*

ROSAS EN BLACK. Vestido de dos piezas con un crop top manga larga de scuba negra y falda sirena de raso suizo con estampado de rosas. Destaca el detalle de la cola que alarga y estiliza la figura (usalo con unos tacos altísimos), es ideal para una velada nocturna. El escote alto solo te permite llevar unos aretes medianos, ni se te ocurra agregarle un collar

PASIÓN ETERNA EN ROJO DIVINO. Un estilo más conservador, elegante y sutil en scuba y tono rojo cherry, escote asimétrico con detalle de rosón en un solo hombro. El rojo es indiscutiblemente un color con el que marcarás presencia. La tela scuba es similar a la lycra y neopreno, ideal para crear una prenda cómoda, original y elegante

Elegante a toda hora. La creatividad se despliega en un abanico de opciones de estas colecciones de primavera 2016 que apuesta a la elegancia para vestir las ocasiones más especiales

LUJO INMORTAL EN TOTAL BLACK. Maxivestido de scuba negra con detalle de transparencias simétricas en el frente y la cintura. El negro es sinónimo de lujo eterno y sobriedad. Las transparencias suman al diseño el vanguardismo de tendencia en la estación primaveral que se aproxima. El escote redondo no permite usar collar porque el diseño ya es llamativo de por sí

06-08 MODA 27-08_Maquetación 1 18/08/16 18:40 Página 3

1) CANDOR EN NUDE Y TUL VAPOROSO.
Maxi vaporoso de diseño romántico con la parte superior bordada y falda campana de tul en el mismo tono. Elegí este elegante diseño en nude empolvado con líneas sobrias donde destacan los tejidos flotantes.
El vestido no permite llevar joyas por el bordado de la parte superior, con unos aretes de brillantes lucirás divina

2) DORADA Y SUTIL ELEGANCIA.
Sin duda es el color más elegante por el impacto visual. Si te gusta mucho el bordado, es la pieza ideal ya que viene cargada en los lugares precisos, como ser la parte superior, que también acompaña un gran escote. La falda en tafetán dorado, con corte campana le da más brillo a la propuesta. Atrévete con este maxi arrollador y siempre te recordarán

En nuestro festejo u otro igual de importante
LA MEJOR ELECCIÓN PARA BRILLAR EN EVENTOS DISTINGUIDOS Y CELEBRACIONES COMO BODAS O QUINCEAÑOS

09 NOTIELLAS 4x6_Maquetación 1 18/08/16 09:22 Página 1

NOTI ELLAS

PANADERÍA

Curso práctico de empanadas integrales

Tacú anuncia su curso práctico de empanadas integrales. Se realizará el sábado 27 de agosto. Aprenderás a elaborar masa integral, de salvado y de avena, y a hacer empanadas con relleno de queso, de mozzarella y choclo, de dulce de leche y sésamo, entre otras variedades. *Más información: calle Velasco N.º 580 oficina 6, teléfono fijo 339-6417 o al móvil 709-51261*

INTERNET

SALUDABLES. LAS EMPANADAS INTEGRALES SON RECOMENDADAS POR LA FIBRA Y GRANOS QUE CONTIENEN EN LA MASA

MUJERES MYPE

INTERNET

ESFUERZO. SON EMPRENDIMIENTOS PERSONALES.

EXPANSIÓN. MUCHAS PARTICIPAN EN RUEDAS DE NEGOCIO

Conocé las leyes que te protegen

El Banco Económico te invita al curso de capacitación Derechos y Empoderamiento de la Mujer. Se trata de una capacitación dirigida a la mujer de negocios, a la Mediana y Pequeña Empresaria (MYPE) de Santa Cruz, para que conozca todo lo relacionado a la equidad de género y a las leyes y disposiciones que protegen a la mujer. Este curso de capacitación es parte del Programa de Responsabilidad Social del Banco y de la Dirección de Negocios – a través del programa trabajando juntos. *Mayor información al teléfono 315-5500 interno 7119 o a los teléfonos móviles 702-02477 y 678-98955*

10 COLUMNISTAS 3_Maquetación 1 17/08/16 19:17 Página 1

ESTE SIGLO ES DE ELLAS Y PARA ELLAS

Aquí estamos. Esta generación sabe que hay que preservar la vida, la naturaleza y el amor

PATRICIA GUTIÉRREZ
COLUMNISTA

Aida -mi 'editora'- me advierte con esa voz centelleante y juguetona: "Es aniversario de Para Ellas, escribinos algo lindo, ponele tu magia". Yo me desmorono entera mientras una procesión de palabras, comas y puntos se me vienen encima, como un turbión y las letras caen sobre el teclado.

¿Qué es escribir en Para Ellas? Y la respuesta llega inmediata, directa. Cada artículo es un pedazo de quien me lee; de quien aprendió a perder y sobrevivió. De quien vivió a porrazo limpio y entendió que la vida, tarde o temprano, nos manda un revolcón que nos deja hablando solas. Ahí, las palabras nos salvan. Esas que se tragan nuestro más íntimo silencio.

Otros días las palabras nos aturden con risas y magia. Minúsculos milagros salvan el día. Hay artículos que nos devuelven el temple, la pasión, la osadía. ¡Ah! esos son los mejores. En fin, escribirles es como llegar a casa y que alguien me espere. Descorchar un tinto y charlar a calzón 'quitao' sin pudores ajenos. Siempre con un cabernet. Nada más degustarlo, las voces internas -subversivas por naturaleza- afloran como un canto, como un mar. Desde estos lugares internos emergen historias, dolores, personajes.

Tal vez cambiemos el nombre o el color de pelo de las protagonistas, su edad, su 'tempo', pero la voz interna nunca. Porque ahí estás. Estamos. Ese es el pacto.

Y listas para nuevos desafíos, listas para enfrentar lo que se venga, así, una avalancha de palabras, como un tsunami. Insurrectas. Insubordinadas. Me hundo en ellas. A veces narro palabras calladas. En la columna, hasta nuestros silencios más oscuros reverdecen. Soy el recuerdo de todas y la esperanza velada de algunas.

En cada mujer que me lee descubro a sus hijos, sus padres, sus amantes, sus maridos. Y en cada hombre -que al descuido me leedescubro al padre que empieza a sospechar que este universo femenino tiene cosas para contarle. Piensa en sus hijas. Tiene y debe haber un mejor mundo para ellas. Entonces se dispone a prepararlas para la maratón de zancadillas que le pondrán en el camino por ser mujer y por esa cosa extraña llamada machismo, que discrimina y mata sueños de un plumazo.

Por eso es importante que ellos nos lean. Los hombres también paren hijas. Al leernos, leen a sus hijas. Conocen sus vericuetos, sus alas y su guerra diaria para evitar que el sistema las engulla. Este incendio es nuestro y lo vamos a defender, se dicen. Ellas son las gladiadoras que el planeta espera, esas que no cambiarían jamás un fajo de billetes por oxígeno para sus hijos.

Esta generación está harta de predadores. Hay que sembrar árboles y nubes, solidaridad y paciencia, arte y risas.

Ellas empezarán a escribir una historia que no las discrimine en el trabajo, que no las encasille en roles obsoletos, que no las abuse. Una historia que no las llame puta tras el primer escote. Una historia parida por una generación de mujeres y hombres con horizontalidad de derechos.

Posdata: Por primera vez en Estados Unidos las mujeres sobrepasan a los varones en el ingreso a universidades y en posgrado. Aún existe una brecha salarial entre hombres y mujeres que superar, pero se viene un nuevo paradigma. Este siglo es de y para ellas. Prepárense ●●

30 AÑOS DE PELOS

A la vanguardia Espero que la moda siga acompañando mi cabello y pueda siempre seguirla

LILIBETH QUIROGA
Seguinos en Instagram

Quién hubiese pensado que hace 30 años las mujeres comprábamos peines de dientes muy juntos, sacudiendo como locas los flequillos para que quedasen como los de Meryl Streep, en la película *Out of África* con el 'buenmocísimo' Robert Redford.

Y nos volvíamos protagonistas de esa romántica película chipándonos el cabello (termino coloquial para explicar el arduo trabajo manual de hacerse un cacho voluminoso e importante sobre la frente), para estar a la moda. No se me 'macurcaba' el brazo, pero sí después de 30 años he logrado sacar músculos de estirar este crespísimo cabello.

La suerte me acompañó, la moda de los cachos crespos y altos paso a la historia y llegaron las secadoras y los cepillos redondos para alisarse el pelo. Atrás quedaron los alaciados con formol y harina. Sí, harina de cocinar. Así nos alaciábamos las crespas, unas señoras de brazos turgentes tenían la casi imposible misión de estirar el cabello a punta de manotazos.

El 1992 mi sueño se hizo realidad, apareció el alaciado japonés. Joaquín, mi esposo, fue el más fascinado, no me quejaba de mi cabello, estaba lista a tiempo, dejé de comprar gel, pasaba menos tiempo en la peluquería y era una lacia feliz.

El nuevo milenio llegó con cortes estilo *garçon,* retornaron los flequillos, pero maxiflequillos y lacios, los colores chocolate y miel de última. Y como las canas se me notaban cada vez más, opté por mantenerlo negro, pero no cualquier negro, el mío es negro cuervo. El 2015 me encontró con menos cabello que en los 80 y más canas que en los 90, así que para evitar largas horas de tinte y alaciado en la peluquería, opté por el corte *carre plongeant,* y por suerte este año las femeninas siguen la línea de las melenas cortas o midis ●●

CELEBREMOS EL ENCUENTRO

Felices. ¿No es maravilloso este arte de vivir siendo una misma?

KILOMÉTRICA
Seguinos en Facebook

En la vida es inevitable, de vez en cuando, detenerse, mirar atrás y contemplar el camino. Admirar lo que hemos sembrado o construido, ver cómo en los lugares donde el corazón fue feliz habitan hoy hermosos arcoíris de recuerdos. Presenciar el perfumado jardín donde no hace mucho solo había lágrimas, dolor y sufrimiento. Entender que todo ha sucedido por algo y que hasta hoy la vida ha valido la pena, la alegría y el intento.

Es maravilloso mirar atrás para ver que no estamos solas ni lo estuvimos, el amor siempre se dio modos de acompañarnos, guiarnos, apoyarnos o inspirarnos a través de manos amigas, de relaciones, de encuentros, de sorpresas y buenas noticias.

Mirar nuestro reflejo en el agua y de pronto vernos mejoradas, libres de ataduras mundanas, ojos de ilusiones y sueños cumplidos, promesas de historias que aún falta que sean contadas, manos limpias y preparadas para continuar forjando el destino. Mirar a esa mujer que es más hermosa, más valiente que nunca y lista para conquistar su propia felicidad.

¿No es maravilloso este arte de vivir siendo una misma?, ver cómo cada paso se convierte en huella y guía de alguien más, descubrir que podemos elegir y hoy es consecuencia de nuestras acciones.

Lo más lindo es esta hermosa coincidencia de encontrarnos, de compartir nuestro camino, de ser parte de esta comunidad femenina. Celebramos 30 años de amistad reflejada en trabajo, compromiso y entrega, alabamos un corazón que cada miércoles se regala a miles, que se dedica a revolucionar historias y que abre todos los espacios que permiten a las bolivianas coincidir, compartir y crecer juntas. Felicidades PARA ELLAS, eres nuestro espacio, nuestro momento y nuestra cómplice en esta revolución de dulzura ●●

11 BELLEZA NANCY_Maquetación 1 17/08/16 18:59 Página 1

FOTO:NANCY EKLUND

MASCARILLAS CASERAS
LO NATURAL ESTÁ 'IN'

Tratamientos faciales. *La cosmetóloga Nancy Eklund te da las recetas para dar luminosidad a tu rostro y lucir espléndida*

GEORGINA ARIAS
EL DEBER

Las mascarillas faciales desempeñan diversas funciones como eliminar arrugas, ganar hidratación o añadir luminosidad. "El cuidado diario es vital para conservar la salud y belleza del rostro y cuello, y las mascarillas caseras ayudan en esta tarea", dijo Nancy Eklund, de Nancy's Spa Médico.

Tres pasos básicos

"Todos los días se debe limpiar el rostro y cuello, utilizando un limpiador facial, porque evita que la suciedad se acumule en los poros generando impurezas y exceso de sebo. Se aplica un buen tónico y luego un bloqueador solar facial; los hay para cada tipo de piel", señaló Eklund.

PARA LA IRRITACIÓN
RODAJAS DE TOMATE

Mascarillas, según tu piel

Cuando comienzan a aparecer las primeras arrugas se pueden atenuar gracias a las mascarillas, que se deben aplicar una vez por semana.

Mascarilla de linaza. Apta para todo tipo de piel. Mezclá linaza con agua y calentala a baño María. Cuando se ha formado una pasta se retira, se deja enfriar y cuando esté tibia se extiende sobre la cara.

Mascarilla de avena. Si tu piel es seca, mezclá dos cucharadas de avena con un poco de yogur y miel. Si tu piel es grasa, mezclá dos cucharadas de avena con agua y gotas de limón.

Mascarilla de miel. Adiós a la irritación del rostro. Colocá miel de abejas pura en tu cara y dejala actuar durante 15 minutos. Las rodajas de tomate o de pepino funcionan muy bien para quitar la irritación de la piel por exponerse a los rayos del sol.

Las mascarillas se deben dejar actuar por 15 minutos y luego retirar con agua tibia

ENTREVISTA

Nancy Eklund

- PROPIETARIA DE NANCY'S SPA MÉDICO -

"Juntas somos imparables. Felicidades por estos 30 años"

Nancy's Spa Médico cumplió en marzo pasado 33 años dedicados al cuidado de la belleza de la mujer cruceña. Su fundadora y cosmetóloga, Nancy Eklund, ha acompañado a Para Ellas desde sus inicios como una de sus principales colaboradoras y hoy festeja con nosotras los 30 años de la revista.

— ¿Qué significa haber participado como colaboradora de variados artículos en pro de la estética y belleza de la mujer cruceña desde los inicios de Para Ellas?

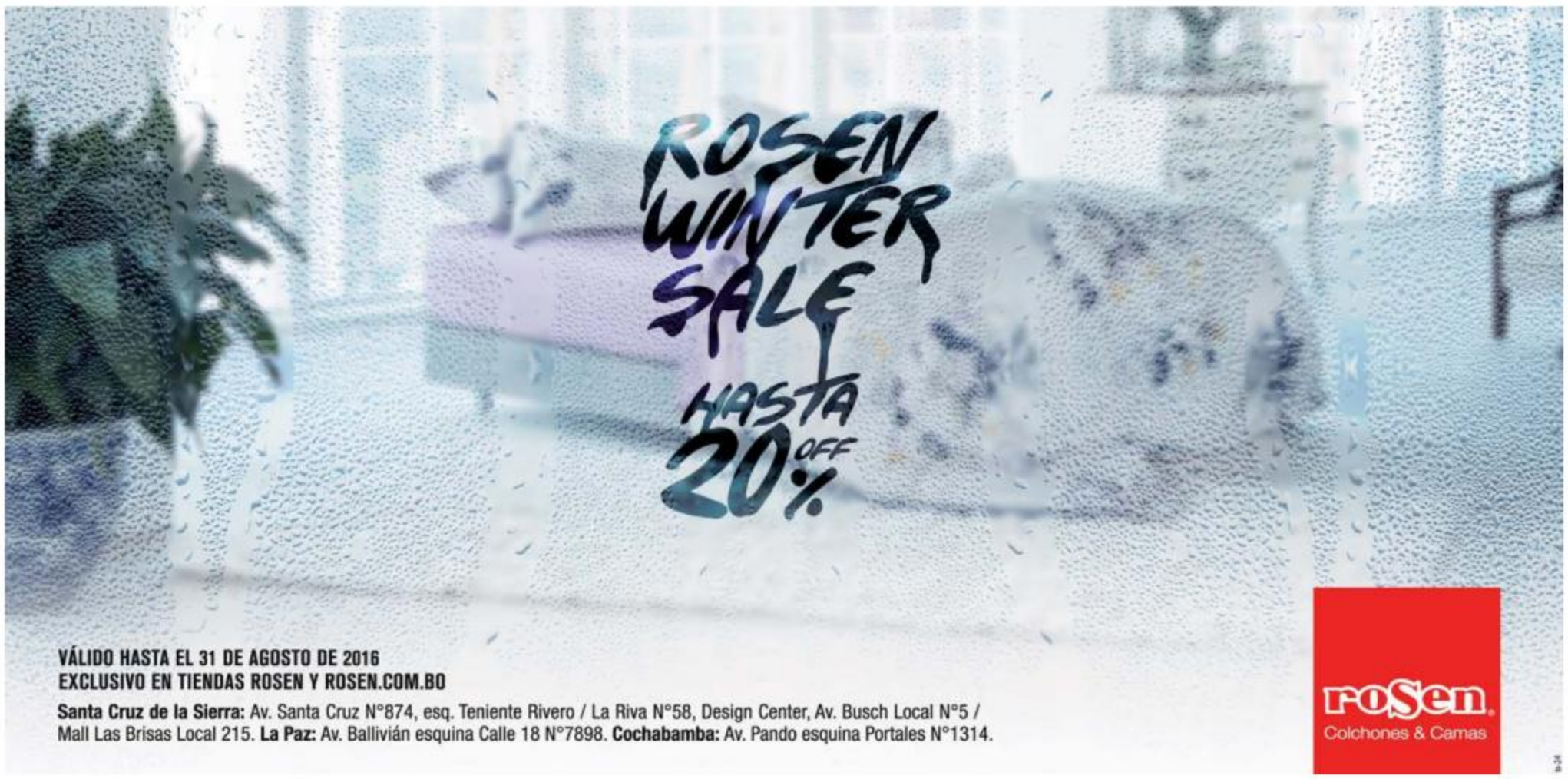
Para mí ha sido el fundamento de mi profesión porque gracias a Para Ellas pude darme a conocer y compartir conocimientos, experiencias y ser reconocida en Bolivia como una de las pioneras en el mundo de la estética. Miércoles a miércoles con mi querida amiga Carmiña Fernández, editora en aquellos años, crecimos juntas.

— ¿Cómo ve el futuro de la revista?

Veo un futuro muy prometedor, ya que siempre está creciendo e innovando. Los artículos de Para Ellas también se leen por la internet, y eso ayuda a difundir el conocimiento en beneficio de las familias bolivianas.

— ¿Qué consejo nos daría?

A Para Ellas le pido con todo mi corazón que siempre esté cerca de sus lectoras fieles, pensando en la premisa fundamental: hacer crecer a la mujer boliviana, con valores, ejemplos de vida a seguir, temas de actualidad y los consejos de nunca rendirse y siempre luchar con fe y esperanza en Dios, en la familia y en nuestra sociedad, por alcanzar ese sueño que tiene cada mujer en su corazón. ¡Juntas somos imparables! ¡Felicidades Para Ellas por los 30 años de vida!



PUBLI_Maquetación 1 19/08/16 17:13 Página 1

Guía de Empresas

14 BELLEZA peinados_Maquetación 1 18/08/16 11:47 Página 1

CAMBIÁ DE LOOK EN NUESTRO ANIVERSARIO

Renovate. *No hace falta mucho dinero ni un motivo especial, mensualmente debés dedicarte un tiempo para vos. Tu cabello, tu piel, tus uñas necesitan atención. Te damos dos ideas y algunos consejos de la mano del presidente de Acsabe*

AIDA DOMÍNGUEZ P.
ADOMINGUEZ@ELDEBER.COM.BO

Cambiar de look no implica gastar fortunas en el salón de belleza, podés renovarte sin gastar nada. Pero como esta es una fecha especial, nos fuimos a visitar el centro de belleza Status Atelier y de la mano del presidente de Acsabe (Asociación de Salones de Belleza) Freddy Reyes, renovamos la cabellera de una lectora.

No hace falta variar de color de pelo y de peinado todos los meses, la suma de pequeñas modificaciones en tu apariencia pueden ayudarte a lograr un cambio de imagen. Recordá que el corte debe armonizar con el color.

Peluqueros y Para Ellas

El flamante presidente de Acsabe es un potosino que también preside la Federación Nacional de Peluqueros, Peinadores y Ramas Afines y tiene su escuela de belleza desde hace 37 años. Será posesionado mañana y festejaremos juntos, porque el día de los expertos con las tijeras casi coincide con nuestro aniversario

UNA BUENA OPCIÓN
CORTATE EL FLEQUILLO Y PONETE UN COLOR QUE ARMONICE CON TU PIEL Y TU CORTE. TAMBIÉN PODÉS CAMBIAR EL LADO DE TU FLEQUILLO

Consejito.
Cambiar la línea o partición del cabello logra un cambio impresionante

ANTES.
Para dar brillo a la melena se realizó una cauterización (regenera el cabello, sellando la cutícula, eliminando la sequedad y el frizz). Luego se le hizo un corte

PASO 1.
También se le aplicó un matizador del tinte rubio que tenía y se procedió a peinarla con ondas. Este es un peinado casual que se realiza con plancha

PASO 2.
Otra propuesta es un recogido con moño alto y un flequillo de lado para afinar las facciones. Está lista para celebrar con Para Ellas este 27

MODELO: ALEXANDRA MONASTERIO / CENTRO STATUS ATELIER (CALLE BOLÍVAR ESQ. AROMA • TELF.: 332-5035) / FOTOS: FUAD LANDÍVAR Y JORGE UECHI

MANOS A LAS TIJERAS

EL 25 DE AGOSTO ES EL DÍA INTERNACIONAL DEL PELUQUERO

1___ Origen. Se remonta al siglo XVI. En estos años la profesión de peluquero era ejercida por plebeyos. Un peluquero que atendía a la corte del rey Luis XV realizó su trabajo de una manera tan brillante que el rey se lo agradeció nombrándolo caballero un 25 de agosto.

2___ Cambios. Las peluquerías eran lugares destinados al corte de pelo o el afeitado en el caso de los hombres, hoy se realizan tintes, depilación, masajes, prótesis capilar, estética, tratamientos, maquillaje y bronceado, entre otros.

3___ En casa. Festejan doble, celebran el Día Nacional del Peluquero y Peinador Boliviano el 21 de octubre y el 25 de agosto, también.

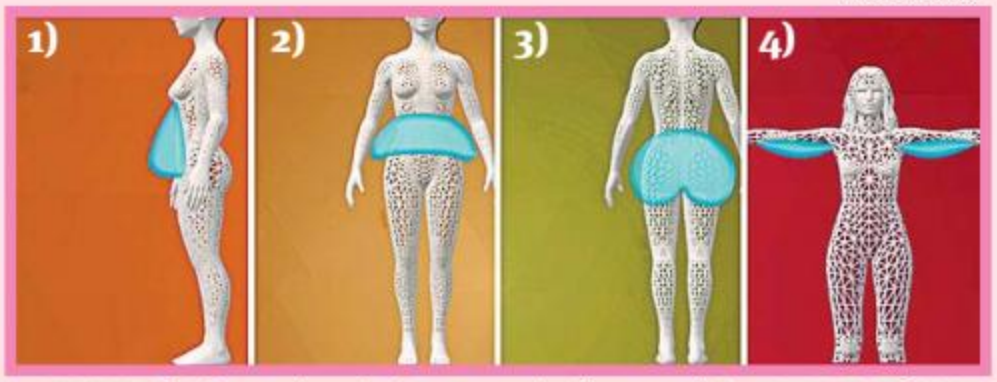
15 BELLEZA_Maquetación 1 18/08/16 17:46 Página 1

PERDÉ PESO DE VERDAD

Tres pasos
SI TE ALIMENTÁS DE FORMA CORRECTA Y HACÉS EJERCICIOS...TE PODÉS DAR UNA AYUDITA CON TRATAMIENTOS ESTÉTICOS

TIPOS DE CUERPO

WWW.DOCTOROZ.COM



1.- TIPO ESTRÉS. Exceso de cortisol: grasa en el estómago y cintura. **2.- TIPO AZÚCAR.** Exceso de azúcar: grasa en la cintura **3.- TIPO ESTRÓGENO.** Exceso de estrógeno: grasa en caderas, muslos y trasero **4.-TIPO T.** Falta de testosterona: grasa en brazos

Nuevo estudio del Dr.Oz para bajar de peso

El Dr. Oz explica que una vez definís tu tipo de cuerpo, que además podría ser una combinación de los otros, debés comer ciertos alimentos más que otros y hacer ejercicios según esta nueva investigación para disminuir kilos de forma efectiva. En el tipo estrés: consumí carbohidratos complejos (avena, arroz o pan integral, frejoles etc); tipo azúcar: adicioná canela a tus comidas y disminuí el azúcar; tipo estrógeno: comé vegetales crucíferos (coliflor, brócoli, rabano, etc); y en tipo T: comé sardinas y salmón. Tomá sol 15 minutos temprano en la mañana para adquirir vitamina D.

GUÍA: TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES

Lucí bella en la primavera. Cinco centros de estética proponen diversas terapias para rejuvenecer el rostro y eliminar la grasa del cuerpo. ¡Hay que aprovechar los descuentos de agosto y septiembre!

SERENITY LÁSER
Hay 50% de descuento en paquetes preferiales de lipo sin cirugía (ultracavitación, mesoterapia virtual, etc).
Datos: calle Ñuflo de Chávez N.º 630. Cel. 773- 65683

LÁSER MAKEOVER
En septiembre oferta 2x1 en tratamientos corporales (carboxiterapia, velashape, depilación láser, etc).
Datos: Centro de Especialidades Médicas. Telf. 335-3632

GIOVANNA ESTÉTICA
La criolipolisis elimina grasa corporal mediante la aplicación de frío. Además, hay diversos tratamientos corporales.
Datos:3er anillo interno. Telf. 341-28000

NANCY´S SPA MÉDICO
Tratamiento facial (manchas, arrugas o acné): 10 sesiones por Bs 1.400/ Depilación con luz pulsada: paquete de 500 disparos a Bs 1.400
Datos: calle La Paz N.º 464 Telf. 336-1010

VILLA BELLA SPA
Terapias corporales (liposucción sin cirugía, anticelulítico, etc.) y faciales.
Datos: cel. 709-80300

16 COLLARES PERLAS_Maquetación 1 18/08/16 16:03 Página 1

Perlas eternas siempre de moda

LA JOYA DE LAS TRES DÉCADAS

Puro glamur. *Las joyas con perlas son un accesorio que nunca pasa de moda. Aquí, hermosas Joyería Carrasco, París y Claudia Mercado. Luece hermosa con Para Ellas que cumple sus Bodas de Perla*

GEORGINA ARIAS
EL DEBER

El collar de perlas fue impulsado por la reconocida Coco Chanel en los años 20 y, desde entonces, las perlas son el tipo de gema que todas las mujeres tienen y quieren, hay para todos los gustos y bolsillos. De menor calidad son las perlas cultivadas en agua dulce y las más valiosas, de lugares como Tahití, Filipinas o Japón.

Las perlas no solo son blancas, existen en variados colores, inclusive doradas y negras, como podés ver en las fotos. La forma más valorada es la redonda.

Para un look de oficina un collar de perlas pequeñas luce genial con una camisa blanca. Para la noche, un collar de una o tres perlas o un diseño grande y atrevido, acapará las miradas si lo combinás con un clásico vestido negro. Sin duda, las perlas son signo de buen gusto

TOMÁ EN CUENTA
Si tu ropa es de un solo color, podés combinar con un collar de perlas largo de piezas grandes. Si tu traje es con diseños, es mejor utilizar perlas de tamaño pequeño.

Elegancia

JOYERÍA CARRASCO

DIVINA, CON PERLAS DE GRAN CALIDAD
Aros y anillos con perlas doradas; pendientes con perlas cultivadas de tres colores: negra, dorada y blanca; collares de perlas en diversos tamaños... es la magnífica oferta de Joyería Carrasco.

CLAUDIA MERCADO

PARA LUCIR CON ESTILO
Estos espléndidos collares y brazaletes que presenta Claudia Mercado, son diseñados con perlas de agua dulce, en diversos colores.

Moda

Glamur

JOYERÍA PARÍS

EXQUISITA, DE DIA Y DE NOCHE
Encontrás pendientes delicados con una sola perla o los más sofisticados que incluyen diamantes. Una gran variedad de modelos, en Joyería París.

FOTOS: JORGE GUTIÉRREZ/HERNÁN VIRGO

17 ACTIVIDADES b_Maquetación 1 19/08/16 09:46 Página 1

Preparate para el foro MUJERES EMPRESARIAS RECETAS QUE INSPIRAN

Evento. *Tres disertantes mujeres nos dirán cómo lograr el éxito en un emprendimiento comercial o de servicio. Además, intercambiaremos experiencias e historias de las que llegaron a la cima*

ROXANA ESCOBAR
EL DEBER

Estamos de aniversario. Prepárate para ayudarnos a soplar las 30 velitas junto a Para Ellas. Tendremos una semana de festejos que empezó el 22 de agosto y se prolongará hasta el 27, que es nuestro día, así que estás cordialmente invitada a ser parte de estas actividades, porque con vos nacimos y crecimos hasta alcanzar nuestras tres décadas.

Se viene el foro de mujeres empresarias

El viernes 26 por la noche, se realizará el foro de *Mujeres Empresarias,* con el apoyo de la Cámara de Mujeres Empresarias de Bolivia (Camebol), a las 19:00, en el salón Pedro y Rosa del diario EL DEBER. Las empresarias nos contarán cómo alcanzaron el éxito y cuál es el camino a seguir para sobresalir en su sector.

Te esperamos, tu presencia dará realce a las actividades en este especial aniversario. Asistí con tus hijas, tu madre, tu amiga, tu tía, tu comadre o tu abuelita. Habrá grandes sorpresas.

Lo que tienen las féminas de Camebol

Silvia Quevedo, presidenta del directorio de la Cámara de Mujeres Empresarias de Bolivia, afirma que las características de las mujeres que aglutina su organización es el amor que tienen por sus familia y el deseo de sacarlas adelante, también aplicar talento, pasión y tenacidad en lo que hacen.

"Las mujeres de Camebol se caracterizan por ser perseverantes, no decaer y tener siempre una mentalidad positiva, además son muy versátiles, se adaptan y reaccionan a los cambios para dar solución a los problemas que se le presentan", puntualiza Quevedo.

Camebol aglutina cerca de 300 empresarias y todas son dueñas de negocios o asociadas en negocios, pero tienen participación dentro de la empresa o compañía en la dirigencia.

Rosario Stevez, responsable de Ferias, Eventos y Desarrollo Empresarial de esta organización de mujeres empresarias, sostiene que, además del esfuerzo perseverancia y tenacidad, trabajan con mucha fe en Dios y en función de metas y del cumplimiento de las mismas.

Otro aspecto que destaca Stevez es el trabajo en equipo, sin importar si se trata del mismo sector, y el compañerismo.

La crisis genera oportunidades y energía

Amelia Solórzano, empresaria exitosa de la marca Patra, inició su negocio inspirada en un momento crítico de su vida. "A mí me obligó la necesidad, porque estaba atravesando un momento crítico en mi vida y tenía la formación de corte y confección, y fue cuestión de utilizar eso que había aprendido", afirma.

Pero también, desde niña, fue muy creativa y le gustaba aprender cosas nuevas, por lo que esto, sumado a la necesidad económica que atravesaba, la llevó a iniciar un negocio que hoy goza de un nombre y un prestigio.

"Siempre he analizado y pensado que los momentos difíciles de la vida, esos momentos que no se los deseo a nadie, crean una energía mil veces más poderosa que los momentos felices de la vida", expresa, agregando que en los momentos dolorosos las personas tenemos una energía grande en el interior y que hay que saber canalizarla de manera positiva para salir adelante y triunfar.

De esto han pasado 22 años, 12 de ellos con dedicación exclusiva a su empresa y sin horario. Considera que su éxito radica en una suma de varios factores, entre ellos su fe en Dios, la colaboración recibida, su perseverancia y el apoyo de los medios de comunicación para dar a conocer su trabajo y su producto.

PARTICIPANTES KATIUSKA CUETO, MÓNICA LOHSE Y VALERIA PARRA

Los momentos más difíciles de la vida son los que crean una energía interior muy poderosa

Para Ellas e Infocal han formado a mujeres durante años para que sean microempresarias

Personalidad y éxito

Según los expertos en sicología, las personalidades perseverantes, disciplinadas y proactivas tendrán mejor éxito, porque todo negocio necesita dinamismo, empeño y gran esfuerzo. Pero todo dependerá del negocio que se quiera emprender, en algunos sí es importante la personalidad, en otros no tanto. La gente que elige negocios y empleos que van de acuerdo con su personalidad tienden a experimentar un mayor nivel de éxito y realización

Para Ellas, en una alianza estratégica con la Fundación Infocal, lleva varios años capacitando a las mujeres para convertirlas en microempresarias. Somos conscientes de que en Bolivia tres de cada 10 mujeres son jefas de hogar y por ello deben asumir nuevos desafíos para llevar el sustento

PERCEPCIÓN DE MUJERES DESTACADAS SOBRE LA REVISTA

Grisel Quiroga
PRESENTADORA DE TELEVISIÓN

"Es una revista que ayuda mucho a las mujeres, tiene artículos interesantes y por eso es un apoyo y una guía para nosotras. La revista cumple una labor importante".

Anabel Angus
PRESENTADORA DE TELEVISIÓN

"Es una excelente fuente de información sobre moda, belleza y salud para las mujeres bolivianas, sin importar la edad. Leo y me siento identificada, como que fuera hecha para mí".

Mónica Fuertes
DISEÑADORA Y EMPRESARIA

"Para Ellas es la revista de la mujer boliviana. Es motivadora. Resuelve problemas, aclara dudas. Nos ayuda con la moda y la belleza. Nos brinda consejos de toda índole".

Laura Donoso
PRESENTADORA DE TELEVISIÓN

"Yo la sigo y la leo desde que estaba a cargo Carmiña Saldaña, me gusta porque tiene de todo un poco, y más ahora con las innovaciones que le han hecho de tratar temas de pareja".

18 SEXUALIDAD LUZ_Maquetación 1 18/08/16 09:35 Página 1

SEXO A OSCURAS O CON LUZ ¿CÓMO DISFRUTÁS MÁS?

FOTOS: INTERNET

Follar. *El sexo por placer tiene que lograr que la pareja se sienta a gusto y sea placentero. Es importante conocer las propias sensaciones sensuales y sexuales y las de tu pareja. El diálogo no puede faltar*

Experiencia
LA COMUNICACIÓN CON LA PAREJA SOBRE SUS PREFERENCIAS Y GUSTOS SEXUALES ES IMPORTANTE

ROXANA ESCÓBAR
EL DEBER

Con claridad o a oscuras. ¿Cómo te gusta hacer el amor?. Dos sexólogos te revelan los elementos que entran en el acto sexual. El sicólogo y sexólogo, Hugo Alejandro Velasco, explica que se trata de una cuestión muy personal la preferencia por tener relaciones sexuales con o sin la luz encendida.

"Es importante señalar que como parte del juego erótico de la pareja, la visión del cuerpo o parte del cuerpo de la pareja, es especialmente estimulante tanto para hombres como para mujeres", afirma.

Sin embargo, aclara, que el nivel de excitabilidad varía mucho según tres aspectos principales: primero, la respuesta sexual humana (el hombre tiende a responder más a la estimulación visual, la mujer a la táctil). Segundo, el género (al hombre se lo educa para que "vea, toque y se excite", y a la mujer para que "esconda, muestre y provoque"); y tercero, el estilo de vida sexual (tiempo dedicado a los juegos precoitales y práctica de posturas y ritmo e intensidad de la estimulación.

En consecuencia, lo ideal para cada miembro de la pareja es en primer lugar, conocer las propias sensaciones sensuales y sexuales y, conocer estos mismos aspectos de la pareja; en base a este conocimiento, la práctica sexual se enriquece y el tener la luz apagada o encendida, puede simplemente pasar a formar parte del juego erótico de la pareja, precisa Velasco.

Como parte del juego erótico de la pareja, la visión del cuerpo de la pareja es estimulante para hombres y mujeres

Sexo por placer

Para el urólogo y sexólogo Erland Roca Weber el sexo por placer tiene que ser de orden placentero; es decir, que las personas involucradas en este acto deben sentirse a gusto.

Siempre es bueno tener la comunicación adecuada aunque la pareja se conozca poco o muchos años, tratando de crear un ambiente adecuado para el mayor aprovechamiento de ambos.

"Como decía el conocido doctor Erland Roca Chaar dentro de cuatro paredes se raya la cancha, uno ya sabe lo que le gusta al otro y de eso se trata de sentir placer y hacer que la pareja sienta placer", afirma, agregando que la comunicación es esencial en este punto, dado que va a ser el punto de partida de una buena relación sexual.

"Digo esto porque con el transcurso de los años esto puede ir cambiando, no nos olvidemos que los seres humanos somos vanidosos por naturaleza y que no es lo mismo un cuerpo de 20 años a uno de 70", sostiene.

Según Roca Weber, en este tema hay que tomar en cuenta algunas variables, como qué tan bien se siente uno con uno mismo (estamos hablando de ambos sexos), o sea, una mujer con los pechos operados los va a querer lucir tanto como la que se compró lencería erótica o la que se bronceó todo el verano; por otra parte, tenemos la madre que recién ha dado a luz y no se siente segura de su cuerpo o le molestan las estrías o el haber ganado unos kilos. Y será que se preguntó, si eso le molesta a la pareja tanto como a ella. Por eso, es importante la comunicación.

Por otro lado, está un hombre que tiene algo que le causa vergüenza y no querrá mostrar y a otro no le importan tanto las cicatrices o los kilos ganados por los años; para el hombre se centra sobre el miembro viril, si este tiene un tamaño adecuado para dar placer o la erección cuando él lo desee.

La respuesta a la pregunta ¿con o sin luz? la tiene cada pareja, según como se sientan mejor ●●

CLAVES

PONÉ EN PRÁCTICA ESTOS CONSEJOS

1___ Olvídate de los estereotipos. Todo el tiempo verás a estrellas de cine o modelos con los cuerpos perfectos, pero pensar por qué no te ves como ellas no lo podés hacer, es un error. Pensá en las cosas positivas que te caracterizan y resaltá tus atributos.

2___ Prepárate para ello. No para todo el mundo ser delgado es el ideal, muchas personas se sienten atractivas cuando son lo suficientemente flexibles para llegar a una posición sexual en especial o si se sienten fuertes. Hacer ejercicio te ayudará a estar cómoda.

3___Concentrá tu mente en el sexo, esto aumentará la excitación y que el orgasmo llegue de manera más sencilla.

4___Armá tu propia escena. Si no te gusta o no te sentís cómoda con las luces encendidas, está la alternativa de las velas.

5. Lo importante es que hagás lo necesario para sentirte más sexy y que lo podás reflejar.

19 SER PADRES_Maquetación 1 18/08/16 16:31 Página 1

Seguridad y autoestima
HACÉ MÁS FELIZ A TUS HIJOS
PRACTICÁ ESTOS 10 CONSEJOS

Situación. *Un sicólogo y una sicopedagoga te dicen cómo podés trabajar estas dos áreas de tu hijo que son fundamentales para que tenga un buen desarrollo. Reforzá su confianza en sí mismo*

INTERNET

ROXANA ESCOBAR
EL DEBER

La autoestima juega un papel fundamental en el desarrollo del niño ya que, entre muchas otras cosas, refuerza la confianza que tienen en sí mismos, coinciden el sicólogo Juan Carlos Saucedo y la sicopedagoga Nadia Rocabado. La autoestima proviene de sentir que uno es aceptado, que es capaz, y de saber que nuestras contribuciones son valiosas y valen la pena. Por eso, es importante que te asegurés que tu hijo sienta orgullo y respeto por sí mismo y sus raíces culturales. Asegúrate que confíe en su capacidad de enfrentar los retos de la vida. Aquí, los profesionales te dan 10 consejos que podés poner en práctica para tener hijos seguros y con una autoestima elevada.

1 Resaltá sus virtudes. Siempre recalcale que es un niño o niña hermoso, amado e inteligente.

2 Anímalo dale fuerzas. Ante la adversidad o dificultades, el mensaje debe ser: tú puedes!! Te costará un poquito, pero puedes!!!. Yo confío en ti!!!

3 Destacá sus logros. Tené un lugar especial en la casa, que sea visible en donde expongás sus dibujos, tarjetas, calificaciones, fotos de momentos especiales o de sus logros.

4 Celebrá todos sus triunfos. Festejá todos sus triunfos por más pequeños que parezcan, solo los padres sabemos cuánto le ha costado al niño lograrlo.

5 La palabra clave en todo momento. Nunca deben faltar las palabras ***"estoy orgullosa de ti".***

6 Afecto, siempre. Abrazalo, besalo y acaricialo, esto le ayudará a sentirse más seguro y querido.

7 Dedícale tiempo. Dedícale tiempo, escuchá lo que te tiene que decir, por más insignificante que parezca (dejando a un lado el celular, PC,) mejor si están a solas, así el niño puede tener un momento para sí.

8 Motívalo y dale confianza. Anímalo a actuar por sí solo, en cosas que ya pueda realizar, infundiéndole valor y confianza.

9 Mensajes de superación. Contale o leele cuentos con mensajes de superación, constancia y perseverancia y explícale el mensaje en casos de la vida real y cotidiana e identifica al niño con el protagonista vencedor del cuento. -

10 Ayúdalo ante sus dudas. Oriéntalo en sus dudas o cosas que le cuesta realizar, enseñándole cómo se realiza esa actividad o bien despejando sus dudas ●●

Punto de vista

Aceptar a los hijos tal como son, sin importar sus puntos fuertes o dificultades

Juan Carlos Saucedo Peredo
SICÓLOGO

La autoestima de un niño florece con la devoción incondicional que transmite el amor. Tu hijo se sentirá mejor si lo aceptás tal y como es, sin importar cuáles son sus puntos fuertes, sus dificultades, su temperamento o su destreza. Así que dale mucho amor, abrazos y besos. Y no olvidés decirle cuánto lo querés. A continuación te doy 10 sencillos consejos:

1) Cuando tengás que disciplinarlo, aclárale que es su comportamiento y no él lo que es inaceptable. 2) Bríndale atención real. Apartá tiempo para dedicarle tu atención completa. Eso le ayudará a reforzar la sensación de que es valioso e importante para ti. Y si un día tenés poco tiempo, decíselo, pero tené en cuenta sus necesidades. 3) Establecé límites claros con reglas razonables. Por ejemplo, si le decís que tiene que comer su merienda en la cocina, no le permitás que coma por toda la casa al día siguiente.

4. Fomentá riesgos saludables, animándolo a que explore algo nuevo, como hacer un nuevo amigo o montar en bicicleta; aunque siempre existe la posibilidad del fracaso, sin riesgos no hay oportunidades para el éxito. 5) Déjalo que cometa errores. Los errores también son lecciones valiosas para que tenga confianza en sí mismo. 6) Celebrá lo positivo. A todas las personas les gustan las palabras de aliento. Haz un esfuerzo por reconocer, todos los días, las cosas buenas que hace 7) prestá atención a sus emociones. Si tu hijo te quiere decir algo, detente y escúchalo. Si aceptás sus emociones sin juzgarlo, reafirmás sus sentimientos y le demostrás que lo que dice es importante. 8) No lo comparés. Comentarios tales como "¿Por qué no eres como tu hermana?" o "¿Por qué no eres agradable como Pedro?", simplemente le recordarán a tu hijo sus defectos. Es probable que sienta vergüenza, envidia y presión por competir.

9) Demostrá empatía. Si tu hijo se compara desfavorablemente con sus hermanos o sus amigos.

10) Aliéntalo. Todos los niños necesitan apoyo de sus seres queridos. Es importante repetirle que creen en él y que lo animen a seguir adelante ●●

20-21 COCINA IGA_Maquetación 1 18/08/16 09:33 Página 1

Una delicia de la cocina francesa
EL PATO A LA NARANJA LLEVA UNA SALSA HECHA CON ZUMO DE NARANJA Y MIEL. EL PURÉ DE REMOLACHA, BUEN ACOMPAÑANTE

¡A celebrar! LA **ALTA** COCINA, SIMPLE Y **EXQUISITA**

Una cena especial. *El chef Gonzalo Fernández, del Instituto Gastronómico IGA-filial Santa Cruz, te enseña a preparar delicias francesas: pato a la naranja, cóctel de pulpo y helado de mascarpone*

GEORGINA ARIAS
EL DEBER

La grandeza de la alta cocina nos ha hecho un regalo: demuestra que en la sencillez a menudo está la excelencia. La entrada es un cóctel de pulpo a la parrilla, y el plato fuerte, pato a la naranja. Son perfectos para celebrar con la familia y amigos. El helado de mascarpone es una delicia fría con frutas y chocolate. ¡Qué más se puede pedir!

CANARD À L'ORANGE (PATO A LA NARANJA)

INGREDIENTES

Proteína
1 magret de pato (pechuga)
4 naranjas
15 ml. de vinagre de manzana
60 g. miel de abejas
3 cdas. de azúcar
Guarniciones
1 remolacha grande
10 g. de mantequilla
Sal c/n
Pimienta c/n
Vegetales
1 hoja de lechuga morada
Lechuga suiza c/n
3 tomates cherry
Brotes de alfalfa c/n
Vinagreta
30 ml. de aceite de oliva
10 ml. vinagre balsámico
Sal c/n
Pimienta de Jamaica molida c/n
Extras
2 espárragos frescos
20 g. de harina
50 ml. caldo de verduras

PREPARACIÓN

Realizar cortes transversales (cuadrille) en la piel del magret de pato hasta que la hoja del cuchillo llegue a la carne.

Salpimentar del lado de la carne el magret de pato.

Pelar, reservar la piel de una naranja y extraer el zumo de las cuatro unidades. En un bol introducir el magret con la mitad del zumo de naranja, 20 g. de miel de abejas, azúcar, caldo, vinagre de manzana y marinar por dos horas.

PARA LA SALSA

En una cacerola llevar a fuego medio hasta alcanzar 110°C, el zumo de dos naranjas, 40 g. de miel de abejas y la piel de naranja en julianas previamente cocida en agua con vinagre.

PARA EL PURÉ

Pelar y cortar en cubos pequeños la remolacha, sumergirla en agua y sal, cocinarla por ocho minutos, pasar por un colador y triturar hasta lograr la consistencia de un puré, luego cocinar en una cacerola con mantequilla, sal y pimienta. Reservar.

PARA LA VINAGRETA

Batir el aceite de oliva, el vinagre balsámico, sal y pimienta hasta lograr una emulsión homogénea.

Decorativo, láminas de remolacha: Mezclar un 1/3 del puré de remolacha con harina y disponer en papel manteca, con una espátula pastelera igualar el grosor de la misma a unos tres mm. Dejar deshidratar en el horno a 80°C durante 15 min. aprox.

Grillar las puntas de espárragos con mantequilla, sal y pimienta y reservar.

Retirar el magret del marinado y escurrir por unos segundos, luego sellar en un grill con aceite de oliva por ambos lados y llevar al horno por 15 minutos envueltos en papel estaño a 180°c, retirar del horno y servir con la salsa de naranjas.

Disponer sobre el plato los vegetales y rociarlos con la vinagreta.

Colocar el puré de remolacha y láminas de remolacha de la misma.

Además, poner en el plato las puntas de espárragos grillados. Este plato robará las miradas.

20-21 COCINA IGA_Maquetación 1 18/08/16 09:34 Página 2

FOTOS: CLOVIS DE LA JAILLE

CÓCTEL DE PULPO A LA PARRILLA

INGREDIENTES
2 tentáculos de pulpo
2 limones
15 g. de jengibre
1 tomate
¼ cebolla morada
1 rama de apio
1 un. de locoto
1 ajo
Sal c/n
Pimienta c/n

PREPARACIÓN
Asar los tentáculos de pulpo a la parrilla con sal y pimienta, cortar la mitad en lonjas de cinco mm. y reservar las puntas.
Cortar el tomate en cubos pequeños, extraer jugo del jengibre y limón, asar el ajo y cortarlo de igual tamaño que el locoto, mezclar todo junto con las lonjas de pulpo y reservar.
En una copa introducir un cubo de hielo, el cóctel de pulpo y encima la cebolla y las puntas de los tentáculos con una rodaja de limón.

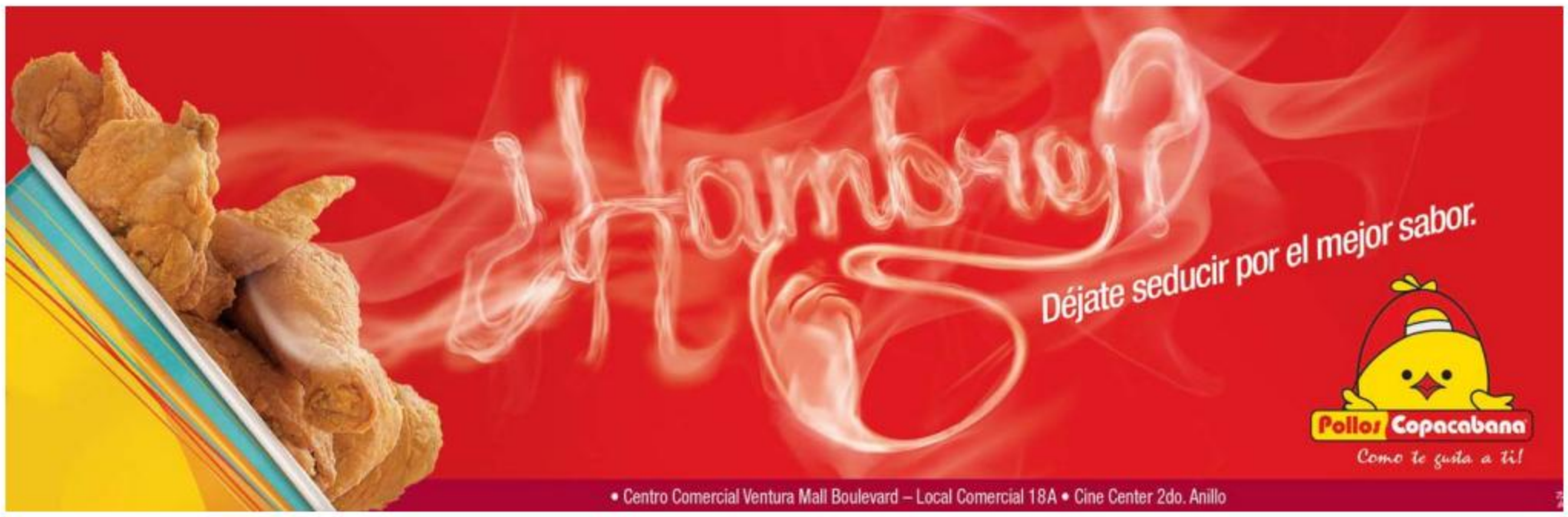
MASCARPONE ICE CREAM (HELADO DE MASCARPONE)

INGREDIENTES
250 g. de leche
10 g. manteca
15 g. crema de leche
50 g. azúcar
2 g. de estabilizante para helado
80 g. de queso mascarpone
13 g. de dextrosa
2 frutillas
50 g. de chocolate con leche
50 g. de chocolate semiamargo

SALSA
63 g. de frutos rojos
25 ml. de ron blanco
3 g. dextrosa

PREPARACIÓN
Mezclar una cucharilla del total del azúcar, el estabilizante con la dextrosa y reservar.
Colocar la leche, crema, glucosa, azúcar restante, queso y la manteca, mezclar uniformemente, dividir la preparación e incorporar a cada una el chocolate correspondiente, hervir y reservar.
Verter la preparación anterior en moldes de silicona y reservar en el freezer.

PARA LA SALSA
Procesar los frutos, el ron y la dextrosa en un bol, mezclar y reservar hasta utilizar.
Desmoldar el helado y servir una mitad con salsa de frutos y la de chocolate con frutillas y estructuras de chocolate. Una bonita presentación lo dice todo.



22 CRUCIELLAS VALERIA_Maquetación 1 18/08/16 16:46 Página 1

ES DIFÍCIL, NO IMPOSIBLE

Perdonar.
Es cierto que a veces el daño fue muy grande, pero se puede.

VALERIA NAZER
valerianazer@valerykids.com

En el evangelio de Mateo encontramos un capítulo muy ilustrativo que habla del perdón. Cuenta la historia que un rey quiso hacer cuentas con sus siervos, es así que se presentó ante él un siervo que le debía diez mil talentos (suponiendo que en la moneda de hoy serían diez mil dólares), como éste no tenía con qué pagar el rey ordenó que vendiera a la mujer del siervo, a sus hijos y todo cuanto tenía.

Entonces aquel siervo postrado le suplicó que tuviera paciencia y le pagaría, el rey movido a misericordia le soltó y le perdonó la deuda. Saliendo aquel siervo encontró a uno de sus consiervos que le debía cien denarios (tal vez unos 10 dólares actualmente) lo agarró del cuello y lo ahogaba exigiéndole que le pagase, el consiervo postrado le rogaba que tuviera paciencia que le pagaría todo. Mas él no quiso y lo echó en la cárcel hasta que pagase todo.

El rey pronto se enteró de lo acontecido y reprendiendo al siervo le dijo: "Siervo malvado, toda aquella deuda te perdoné ¿no debías tú tener misericordia con tu consiervo así como yo tuve contigo? Entonces el siervo fue entregado a los verdugos hasta que pagase el último centavo.

Esta historia por más antigua que parezca es una realidad latente en nuestros días, ya que por lo general nos creemos con todo el derecho de ser perdonados, pero cuando nos toca perdonar

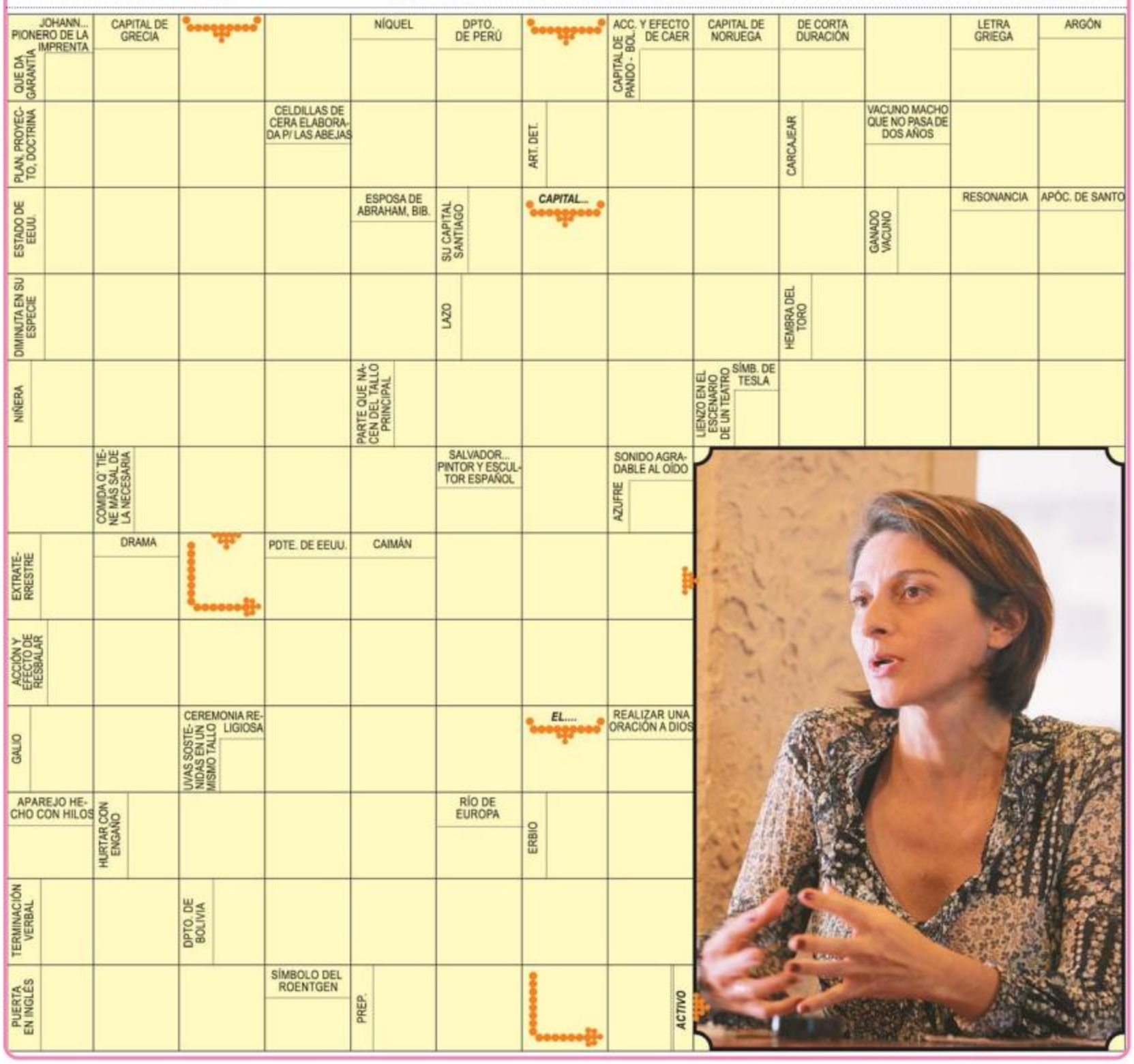
A veces el perdonar requiere de un gran sacrificio, un gran valor y un trabajo conjunto con Dios pues las fuerzas humanas no alcanzan

nos negamos a hacerlo. Incluso la palabra de Dios dice que debemos perdonar hasta setenta veces siete las ofensas que nos hicieren en un solo día, el mismo Padre nuestro que repetimos a veces sin pensarlo, pide perdón a Dios así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden.

Es cierto que hay situaciones en que el daño ha sido tan grande que el perdonar parece imposible, parece una utopía; sin embargo, el mismo Jesús luego de ser brutalmente crucificado y humillado, antes de morir dijo "Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen".

A veces el perdonar requiere de un gran sacrificio, un gran valor y, sobre todo, de un trabajo conjunto con Dios pues las fuerzas humanas no son suficientes y necesitamos de la fortaleza divina para lograrlo

CRUCIELLAS



Vida sana

Caspa y estrés, muy íntimos

Las presiones de la vida actual desatan todo tipo de patologías. En este caso, la caspa no se queda afuera. Así, el estrés puede exacerbar la dermatitis seborreica porque la piel es una de las víctimas de la ansiedad.

La dieta ayuda
Una de las recomendaciones de los especialistas es mantener una dieta equilibrada para hacerle frente a la caspa nerviosa.

Más descanso
Un estilo de vida saludable, donde el descanso tenga un protagonismo real y efectivo.

Relax...relax
Si bien hay productos específicos para actuar contra la caspa, en el caso de la originada por estrés, se trata de relajarse más.

ENTREMUJERES.COM

Solución

23 ULTIMAS Y variedades_Maquetación 1 18/08/16 19:34 Página 1

VARIEDADES

BELLEZA

Curso intensivo de colorimetría

Si no tenés tiempo para acudir a un centro para capacitarte, el estilista Sergio Rosso ofrece cursos intensivos de colorimetría con duración de un mes. Las clases serán impartidas tres veces por semana y de manera personalizada. Entre otros temas que formarán parte de la capacitación están cálculo de coloración, decoloración, matiz y mechas.

El costo del curso es de Bs 250 (no incluye material). Como los cursos son personalizados el lugar y el horario son opcionales y los fija la interesada.

CAPACITACIÓN. DECOLORACIÓN Y MATIZ, ENTRE LOS TEMAS

Más información llamando al teléfono móvil 753-39125

CRUZADA

Traé tu canasta y vení a la plaza

La Organización de Mujeres de Ayuda a la Comunidad (OMAC) convoca a todas las féminas a congregarse este 26 de agosto, a las 9:30 en la plaza 24 de Septiembre. Se trata de un movimiento denominado *Traé tu canasta (como hacíamos antes) porque iremos de compras*, que busca acciones de parte de las autoridades para cuidar el medioambiente. La cita es en la plaza principal y desde allí iremos juntas hasta el Concejo Municipal para solicitar que nuestras autoridades normen el uso de las bolsas plásticas. Está en nuestras manos velar por el medioambiente y el planeta que heredaremos a nuestros hijos, sobrinos y nietos. Esta es una actividad en alianza con OMAC, el SOS Feminísima y Para Ellas.

MOVIMIENTO. EN FAVOR DE REGULAR EL USO DE BOLSAS PLASTICAS

SORPRENDÉ CON ESTE DETALLE

TE ENSEÑAMOS CÓMO CONVERTIR UNA CAJA DE TRUPAN O MADERA EN ESTILO VINTAGE PARA GUARDAR LO QUE QUERRÁS

Muchos usos
Esta caja sirve para guardar libros, fotos o algunos detalles valiosos

MATERIALES.- Pieza de madera o trupan, lija de agua 3m/220, tinta acrílica fosca, tinta color blanco y de colores pasteles, lámina de transferencia, líquido de transferencia, masa acrílica, estencil con diseños calados, betume colors o de judea, pincel Tigre 447 No 12 y N.º 6, pincel Tigre 443 N.º 16, y pincel esponja circular pequeño y barniz acrilfix fosco y aplicaciones de madera

1.- Primero se debe lijar la pieza elegida de trupan hasta obtener una superficie con un acabado suave y prolijo. Luego pintar la base matizando el color blanco y marfil para darle un toque crema o beige, o el de su preferencia.

2.- Recortar la aplicación de la fotocopia láser (con el dibujo de tu preferencia) dejando un poco de margen alrededor, y luego con los dedos de la mano se delinea la figura, sacando los márgenes que se dejó cuando se recortó.

3.- Una vez se tenga el dibujo listo para pegar, aplicar líquido de transferencia tanto sobre la caja de trupan o madera como sobre la lámina, pero en la carilla que está el dibujo, teniendo cuidado de no untar por abajo de la lámina.

4.- Pegar la lámina o dibujo sobre la caja de trupan y con la ayuda de una espátula pasar por encima para que esta se adhiera bien. Luego esperar dos horas para que seque o ayudarse con una secadora de pelo.

5.- Una vez seca la lámina, retirar o decapar el papel blanco con los dedos humedecidos hasta que aparezca el dibujo. Luego se decora los bordes de la pieza con pincel seco, para darle un estilo vintage.

6.- Para darle más realce, con la ayuda de diseños o palabras, de su preferencia, en estencil, colocar encima de la caja y pasarle encima con masa texturadora y luego retirar el estencil y dejar secar.

7.- Si se quiere dar un toque original, puede colocarle apliques o detalles de madera, como muestra la gráfica.

TERMINADO.- La profesora Eva Canido, de Acricolor, muestra la caja de trupan estilo vintage terminada. Todo el material para realizar este tipo de trabajos se los encuentra en Arte Plaza de Acricolor.

TEXTO: Roxana Escobar **FOTOS:** Hernán Virgo / **Manualidades (a):** Acricolor está ubicado en la avenida Cristo Redentor (ex Banzer) y tercer anillo interno. Telf. 343-7400